

Mindfulness en la Salud

En 1979 el Dr. Jon Kabat-Zinn fundó en la ciudad de Worcester, Massachusetts, la internacionalmente conocida Clínica de Reducción de Estrés y Relajación del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts. El desarrollo y popularidad de la clínica hizo que en 1995 se creara un Centro Universitario dentro de la Facultad de Medicina que abarcara todas las actividades relacionadas con la clínica, recibiendo el nombre de "Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society" (CFM). En los últimos 25 años el programa ha instruido a más de 20 mil pacientes, doctores y estudiantes de medicina. Este programa se está utilizando actualmente en más de 250 instituciones médicas, universidades y hospitales alrededor del mundo

En psicología sanitaria y demás campos de la salud el Mindfulness ha producido bastante impacto. Los estudios sobre la aplicación de Mindfulness con todo tipo de enfermedades y trastornos crecen de manera exponencial. Estos son algunos de los campos tratados en dichos estudios: Abuso de sustancias, alergia, ansiedad y estrés, asma, cáncer, depresión, dolor y dolor crónico, fatiga crónica, fibromialgia, lesiones cerebrales traumáticas, problemas de corazón, presión alta, problemas del sueño, psicosis (ciertas mejoras), psoriasis, trastorno obsesivo compulsivo, trastornos de la alimentación, trastornos de personalidad, en la psicoterapia en general y en otras patologías médicas prácticamente abarcando todas .

En psicología concretamente el hecho de fomentar el estar atento y presente ya se hacía antes, especialmente en las terapias humanistas y transpersonales, pero no de una manera tan específica como ahora. Las terapias conductuales, cognitivo-conductuales y psicodinámicas (psicoanálisis), han adaptado el Mindfulness a su manera de entender el ser humano, sea como complemento o como algo más principal en su intervención. Estas son los programas y terapias más desarrollados en estas corrientes:

- ✓ MBSR: Programa para la reducción del estrés basado en Mindfulness
- ✓ MBCT: Terapia cognitiva basada en Mindfulness
- ✓ ACT: Terapia de aceptación y compromiso
- ✓ DBT: Terapia dialéctica conductual (o comportamental-dialéctica)
- ✓ BRT: Terapia breve relacional

Por su parte, las terapias humanistas (Rogers, Gestalt, Sistémica...) se ven enriquecidas al aclararse ciertas nociones, ir abriéndose a ser menos dualistas aún, etc.

Las transpersonales (contando la integral de Wilber en ellas por no hacer tantas separaciones), se basan en la sabiduría profunda que otorga la meditación, aunque seguro que todo este auge contribuye a mejorar su impacto.

Francisco José Puertas y Álvaro Gómez